

# ОБУЧЕНИЕ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ПЕРЕДАЧИ

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Вступление
2. Передача снизу двумя руками
3. Верхняя передача двумя руками
4. Основные типы передач
5. Упражнения для верхней передачи

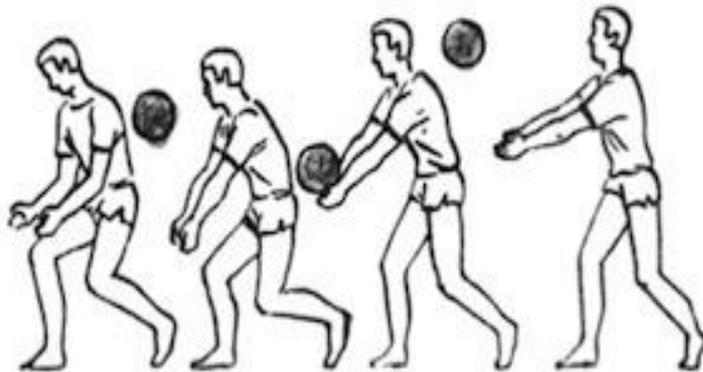
# ВСТУПЛЕНИЕ

Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем. Данное исследование базируется на мировом опыте обучения базовым техническим элементам волейбола, принятым в Италии, США, Германии. Исследование состоит из описания техники элемента, дидактических (обучающих) прогрессий, целевых обучающих установок, методических указаний и советов.



# ПЕРЕДАЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

Эта передача применяется при приеме низко летящего мяча, с подачи или после нападающего удара. Ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки внизу, кисти вложены одна в другую. При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты. Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук.



# ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ

При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении.

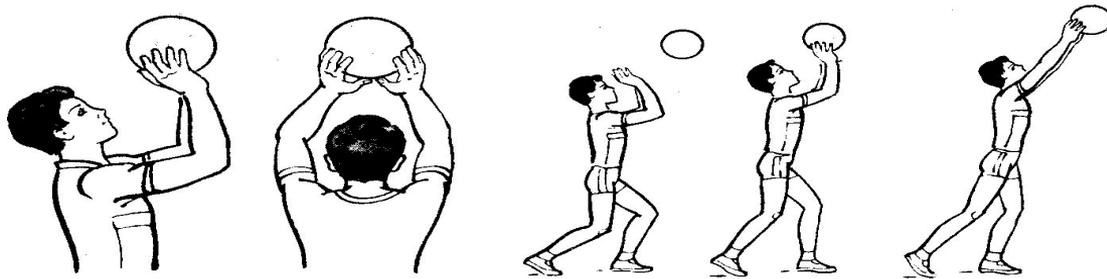


Рис. 3

# ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ПЕРЕДАЧ

## 1. Высокая передача на край .

Это передача на удар, которая выполняется высоко на край , дает много времени для выхода крайнего нападающего к мячу , перед тем как ударить на противоположную сторону площадки. Эта передача на удар -самая легкая для блокирующего противника. Отрезок" времени , в который мяч находится в воздухе, позволяет другой команде поднять двух блокирующих против нападающего . С улучшением навыка связующий способен выполнить передачу мяча назад за голову .

2 . Третья передача - пасуется низко и быстро (приблизительно на 1,2-1,6 метра выше сетки и пасуется на половину расстояния между пасующим и боковой линией) . Этот мяч предназначен для центрального или крайнего нападающего . Это наиболее трудная передача для связующего пасуется с более низкой дугой и требует выполнения передачи в точное место , как как нападающий имеет меньше времени для того , чтобы приспособить его выход .

3.Четвертая передача - быстрая передача высотой 0,5 - 1 метр выше сетки . Этот мяч обычно для центрального нападающего . Этот тип передачи требует точного выбора времени и со стороны нападающего и связующего . Передача на удар поставлена в такой манере , что нападающий выходи! то же самое время , что связующий пасует мяч . В то же самое время , передача связующего должна достигать нападающего на максимальной высоте .

# ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ПЕРЕДАЧ

4. **Пятая передача** - передача на 40 или 60 см. над сеткой и нападающий удар , в то время как мяч еще поднимается . Это наиболее быстрая из всех передач и обычно для центрального нападающего . Она очень эффективна против хороших блокирующих , поскольку они имеют очень мало время , чтобы среагировать на нападение . Передача выполняется очень близко к сетке и позволяет нападающему атаковать мяч вниз .

5. **Шестая передача** - низкая передача (на 30 - 60 см. выше сетки) для крайнего нападающего , которую направляют близко к боковой линии . Иногда называют - "прострел". Это тип передачи , который вызывает восторг болельщиков . Снова требует точного выбора времени со стороны связующего и нападающего . Связующий пасует мяч поперек площадки крайнему нападающему . Передача требует чрезвычайно быстрый расчет с небольшим предостережением к нападению . Это трудный , но эффективный прием в арсенале команды .

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ

1 - Свободно бежать по площадке , поочередно пасуя мяч кистью руки в пол .

2 - Свободно бежать по площадке , пасуя мяч в пол двумя кистями . Кисти рук остаются мягкими , большие пальцы близко и пальцы раскрыты. Эти два упражнения дают первый контакт с мячом и первое ощущение помещения (пространства) и свободного перемещения в помещении (пространстве) совместно с первым простым контролем мяча .

3 - В парах , два мяча на пару . Свободно бежать , передавая мяч или делая отскок от пола . Это упражнение вводит значение синхронности действий . Кроме того , что пары не должны сталкиваться друг с другом , необходимо внимательно передавать мяч и не давать встречаться с другим мячом . По желанию площадь действия может быть сокращена .

4 Свободно бежать по площадке , набрасывая высоко мяч , давать мячу отскакивать и задерживать выше лба . Для того , чтобы это сделать необходимо заранее выйти под мяч .

